



Podstawowe wskazówki które pomogą ci w kontrolowaniu wysokiego ciśnienia ***Basic Steps to Helping Control Your Blood Pressure***

Kiedy ciśnienie jest wysokie?

Normalne ciśnienie krwi jest poniżej 120/80

Stan „przed” wysoko ciśnieniowy jest pomiędzy 120/80 i 139/89

Wysokie ciśnienie jest 140/90 i powyżej

Czy kontrolowanie wysokiego ciśnienia jest ważne?

Wysokie ciśnienie jest nazywane „cichym zabójcą” dlatego że nie musisz czuć się źle a twoje ciśnienie może być wysokie. Z tego

powodu ważne jest aby regularnie sprawdzać ciśnienie. Jeżeli ciśnienie pozostaje wysokie, serce pracuje szybciej co może spowodować poważne komplikacje takie jak:

Wylew krwi do mózgu

Zawał serca

Komplikacje nerek

Problemy ze wzrokiem

Co mogę zrobić aby zapobiec wysokiemu ciśnieniu lub obniżyć ciśnienie?

- ✓ **Musisz być fizycznie aktywny.** Spróbuj ćwiczyć co najmniej 30 minut dziennie 5 razy w tygodniu (szybkie chodzenie, wchodzenie po schodach, praca w ogrodzie lub sprzątanie zaliczają się do fizycznych zajęć).
- ✓ **Utrzymać prawidłową wagę.**
- ✓ **Obniżyć ilość spożywanej soli.** Musisz ograniczyć ilość dodawanej soli do posiłków. Spora ilość przetworzonych produktów (puszki lub mrożonki) posiada dużo soli, musisz się upewnić na etykietce i wybierać produkty zawierające małą ilość soli: „*low sodium*” „*reduced sodium*” lub „*sodium free*”. Dieta mało solna powinna zawierać dużo *świeżych warzyw i owoców, nabiał nisko-tłuszczowy, produkty pełno ziarniste, chudy drób i ryby.* Powinieneś zmniejszyć dzienną ilość soli do 2400mg dziennie = jedna łyżeczka dziennie.
- ✓ **Zmniejszyć ilość pitego alkoholu.** 1-2 drinków dziennie.
- ✓ **Zmniejszyć ilość stresu jak najbardziej jest to możliwe.** Stres może podwyższyć ciśnienie, dlatego ważne jest aby znaleźć sobie sposób na relaks.
- ✓ **Unikać papierosów i alkoholu.** Palenie papierosów i picie kofeiny sztucznie podwyższa ciśnienie dlatego pomiar ciśnienia będzie podwyższony zaraz po zapaleniu papierosa.

Branie leków:

Czasami ciśnienie krwi nie może być kontrolowane samymi zmianami w życiu codziennym. Lekarz może ci przepisać leki przeciw

nadciśnieniu. Jest ważne abyś wiedział:

- *Jak nazywają się leki które bierzesz
- *Na co je bierzesz
- *Jak często je bierzesz
- *O jakiej porze dnia masz brać leki
- *Jak długo je brać
- *Jakie produkty nie powinny być spożywane razem z lekami
- *Jakie skutki uboczne powoduje lek który bierzesz
- *Co robić jak zapomnisz wziąć lekarstwa.

Jeśli masz pytania lub chciałbyś wiedzieć więcej, zapytaj lekarza lub pielęgniarkę o informacje